



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!



1.Жизненные ценности

2.Деньги

3.Образование

4.Высокооплачиваемая работа

5.Семья

6.Карьера

7.Здоровье

8.Недвижимость

9.Престижное образование

10.Престижная работа

11.Спорт

Здоровье = Здоровый Образ Жизни

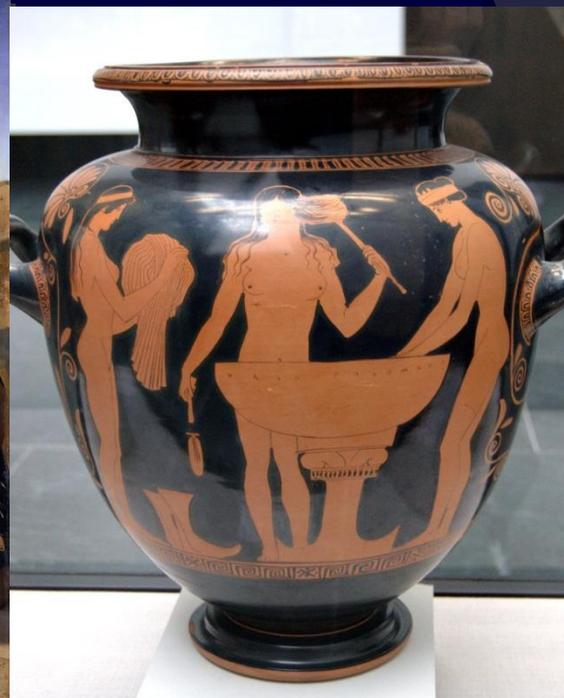
Здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(из Устава ВОЗ)

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

(из Устава ВОЗ)

Ещё в Древней Греции люди особое внимание уделяли гармонии души и тела, физической культуре и интеллекту, которые служат неотъемлемой частью здорового образа жизни.



Понятие «здоровый образ жизни» появилось не так давно, в России в XX веке, автором которого стал профессор-фармаколог Израиль Брехман. В понятие ЗОЖ он заложил самые простые, но действенные методы. Говорил о правильном питании, регулярном закаливании, о вредных привычках и, самое главное, о необходимости физической культуры.

Если в жизни человека отсутствует гармония, в первую очередь с самим собой и с окружающим миром, то такой человек явно не здоров. И именно стремление к гармонии — это и есть цель здорового образа жизни в абсолютном его понимании.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных культур:

*Культуры
питания*

*Культуры
движения.*

*Культуры
эмоций*

«Расшифровщик»

С	К	А	Ж	И	,	Ч	Т	О		Т	Ы		Е	Ш	Ь	,
1	1	1	8	1		2	2	1		2	3		6	2	2	
9	2			0		5	0	6		0	0			6	9	

И		Я		С	К	А	Ж	У	,	К	Т	О		Т	Ы		Е	С	Т	Ь
1		3		1	1	1	8	2		1	2	1		2	3		6	1	2	3
0		3		9	2			1		2	0	6		0	0			9	0	0

Ключ:

1	6	8	10	12	16	19	21	20	25	26	29	30	33
А	Е	Ж	И	К	О	С	У	Т	Ч	Ш	Ь	Ы	Я

1. Допишите пословицы.

- 1) Физкультура и _____ - здоровье несут.
- 2) Труд - _____, лень – болезнь.
- 3) От лени болеют, от _____здоровеют.
- 4) _____не купишь – его разум дарит.
- 5) Землю красит солнце, а человека - _____.

3. Прочитайте текст. Составьте к нему 2-3 вопроса.

Надо всем помнить, что доброе слово лечит, а злое калечит. Люди это давно заметили. Наши отрицательные реакции могут вызвать нервное напряжение, которое называют стрессом.

2. Выбери полезные для человека продукты.

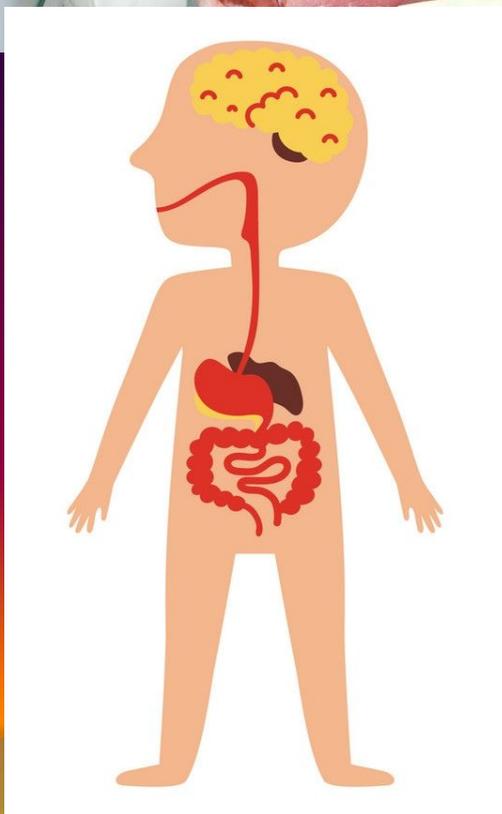
- 1) Молоко
- 2) торт
- 3) мясо
- 4) рыба
- 5) конфеты
- 6) чипсы
- 7) сыр
- 8) мороженое
- 9) фрукты
- 10) овощи

4. Любимое блюдо твоей группы? Можно ли его назвать полезным?

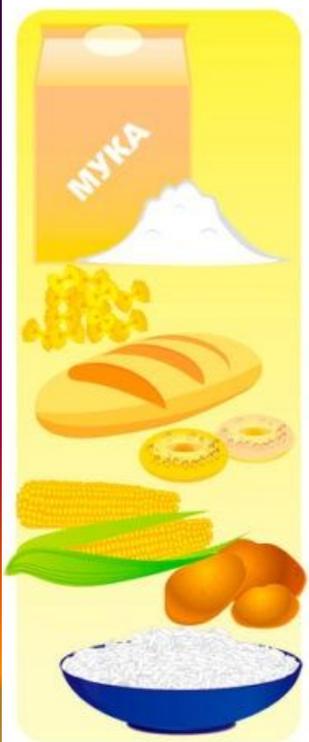
5. Запишите 5 правил здорового питания.

Пословицы и поговорки о еде и питании с объяснением СМЫСЛА.

	Поговорка про еду	Толкование поговорки
1	Аппетит приходит во время еды	Желание что-то делать может возникнуть не перед работой, а тогда, когда уже начнешь ее.
2	Без ложки и добрый едок станет злым.	Ассоциируется с добром, которого не хватает человеку и без него он становится злым.
3	Когда я ем, я глух и нем.	При усердной работе следует сосредотачиваться только на своем деле и не отвлекаться.
4	Лучше воду пить в радости, чем мед в кручине.	Намного лучше та благодарность, что получена за собственный труд, чем наслаждение чужими заслугами.
5	Медведь одну лапу сосет, да всю зиму сыт живет	Большая работа может «кормить» человека очень долго или же «хорошее дело» славит человека.
6	Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век допдна.	Везде и во всем знать меру
7	Какова еда, такова и хода (и наоборот)	Жизнь человека такая, какую сам себе он обеспечил



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



БЕЛКИ



ЖИРЫ



Вопрос № 1

Калория — это единица измерения

- 1) веса человека
- 2) тепла, которое образуется при сгорании одного грамма какого-либо вещества
- 3) температуры человеческого тела
- 4) энергии
- 5) размеров человеческого тела

Вопрос № 3

Формула определения нормального веса для взрослых - это

- 1) рост в сантиметрах минус 70
- 2) рост в сантиметрах минус 80
- 3) рост в сантиметрах минус 90
- 4) рост в сантиметрах минус 100
- 5) рост в сантиметрах минус 110

Вопрос № 5

Как называется наука о сохранении и укреплении здоровья.

- 1) Гигиена
- 2) Анатомия
- 3) химия
- 4) Зоология
- 5) Физиология
- 6) Биология.

Вопрос № 2

Суточная потребность в калориях для детей и подростков от 11 до 13 лет составляет

- 1) для мальчиков 700 килокалорий, а для девочек — 450 килокалорий.
- 2) для мальчиков 1700 килокалорий, а для девочек — 1450 килокалорий.
- 3) для мальчиков 2700 килокалорий, а для девочек — 2450 килокалорий.
- 4) для мальчиков 3700 килокалорий, а для девочек — 3450 килокалорий.
- 5) для мальчиков 4700 килокалорий, а для девочек — 4450 килокалорий.

Вопрос № 4

Основой для строительства человеческого организма служат

- 1) углеводы
- 2) жиры
- 3) витамины
- 4) белки
- 5) минеральные вещества
- 6) вода

Мы изучили полезные свойства продуктов, известных человечеству, и отобрали 50 самых вкусных и здоровых.



Не существует универсального продукта, подходящего всем без исключения. Однако существуют правила, соблюдая которые, человек закладывает основу правильного питания без особых финансовых затрат. А вы уже на пути к здоровому питанию или еще не контролируете свой рацион?



Ответьте на вопросы и подсчитайте свой балл.

1. Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

а) Да. 1 б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2 в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после школы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

а) Не менее получаса. 2 б) Час и больше. 1 в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

а) Ем то, что есть под рукой. 3 б) Исходя из их питательной ценности. 1 в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

а) придерживаюсь правила: «Когда я ем, я глух и нем». 1

б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2 в) читаю прессу или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

а) Нет, это не про меня. 3

б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2

в) Разумеется, да. 1

6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса-час. 1 б) По-разному. 2 в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

а) Да, бывает. 3

б) Позднее шести вечера не ем. 1 в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу раздельного питания?

а) Да. 1 б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2 в) Нет. 3

9. Часто ли питаетесь сухомятку?

а) Такое случается нередко. 3 б) Иногда. 2 в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: «В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями»?

а) Да, конечно. 1 б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2 в) Нет. 3

Составляем меню «Здоровое питание»

Завтрак. Должен быть богат медленными углеводами и белками.



Второй прием пищи – легкий перекус между завтраком и обедом.



Обед должен быть самым весомым приемом пищи за день.



Полдник, между обедом и ужином – еще один легкий прием пищи.

Ужин – легкий и вкусный.



И наконец, за пару часов до сна:



ВАШЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВАШИХ

РУКАХ

